

1日2回（朝と夜）、ご自分の体温とご自分が感じているCOVID-19の症状（**発熱、咳、呼吸困難**）を記録してください。14日間毎日記録してください。

1. 記録表の0日目から14日目までに日付を記入してください。0日目は海外の渡航先国を出発した日付またはクルーズから戻った日付です。
2. ご自分の体温と症状を今日の日付から開始して記録してください。
3. この健康モニタリングは、海外の渡航先国を出発した日またはクルーズから戻った日から14日後に終了します。

日付	日付	症状	体温
0日目	2020年4月1日	0日目は海外の渡航先国を出発した日付またはクルーズから戻った日付です	
1日目	2020年4月2日	 症状なし	97.4 F
		 症状なし	98.6 F
2日目	2020年4月3日	 症状なし	96.9 F
		 症状なし	98.6 F
3日目	2020年4月4日	 症状なし	98.0 F
		 症状なし	98.6 F
4日目	2020年4月5日	 症状なし	97.3 F
		 症状なし	98.6 F
5日目	2020年4月6日	 症状なし	96.5 F
		 症状なし	98.6 F

症状および体温記録表（14日間）



以下の空欄に、ご自分の症状と体温を14日間毎日付記入してください。

日付	日付	症状	体温
0日目		0日目は海外の渡航先国を出発した日付またはクルーズから戻った日付です	
1日目		 	
2日目		 	
3日目		 	
4日目		 	
5日目		 	
6日目		 	
7日目		 	
8日目		 	
9日目		 	
10日目		 	
11日目		 	
12日目		 	
13日目		 	
14日目		 	



具合が悪くなったら：
 ・人との接触を避け、自宅に居てください。
 ・COVID-19に感染している可能性があります、ほとんどの人は医療的ケアなしに自宅で回復することができます。
 ・呼吸がしづらかったり、症状が心配だったりする場合は医療機関に電話をするかメッセージを送ってください。その際、最近ご自分が旅行していた旨と症状を伝えてください。
 ・医療機関や救急外来に行く前に電話で連絡してください。